



## 음식물쓰레기 줄이기! 왜 필요할까요?



### 음식물쓰레기란

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 찌꺼기 등을 말합니다. 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다. 쓰레기 중에서도 가장 처리가 곤란하여 음식물쓰레기로 인한 환경문제가 지속해서 발생하고 있습니다.

### 음식물쓰레기를 20% 줄이면

음식물쓰레기는 수분이 많아 처리 과정에서 건조시설을 운영해야 하고 이를 사료화하고 재활용하기 위해서도 30%의 부재료를 혼합해야 하는 등 그 처리 과정에서 많은 자원과 비용이 필요합니다. 전 국민이 20%의 음식물쓰레기만 줄여도 연간 1,600억 원의 쓰레기 처리비용을 절감할 수 있습니다.



#### 자원이 절약돼요

음식은 많은 자원을 들여 만들어집니다. 먹을 만큼만 재료를 구입하여 만들고 냉장고의 자투리 음식 재료를 활용하면 자원을 절약할 수 있습니다.



#### 전 국민이 음식물쓰레기를 20% 줄이면 어떤 효과가 있을까요?

음식물쓰레기를 20%만 줄여도 연간 177만톤의 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다.



#### 돈을 아낄 수 있어요

남은 음식물을 처리하는 데 많은 돈이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같습니다.



#### 환경을 보호할 수 있어요

음식물쓰레기는 환경(물, 토양, 공기 등)을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 잘 활용하면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 지구를 만들 수 있습니다.



출처 : 음식물쓰레기관리시스템([www.citywaste.or.kr/](http://www.citywaste.or.kr/)), 서울특별시교육청 학교보건진흥원([bogun.sen.go.kr/](http://bogun.sen.go.kr/))



# 10월 학교급식 식단 안내

3 Mon	4 Tue	5 Wed	6 Thu	7 Fri
 개 천 절	 시 험 기 간	 시 험 기 간	 시 험 기 간	 시 험 기 간
 대 체 공 휴 일	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 조랭이떡국(1.5.6.)</li> <li>• 참나물무침(5.6.)</li> <li>• 건파래볶음(5.)</li> <li>• 치즈달걀비빔음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> *827.9/53/377/4.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루밥</li> <li>• 유부팽이장국(5.6.)</li> <li>• 치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6.)</li> <li>• 모닝빵크림파스타(1.2.5.6.10.)</li> <li>• 돈육목살한입스테이크(5.6.10.12.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> *1048.5/47.4/216.2/4.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.)</li> <li>• 콩나물국(5.)</li> <li>• 플레인오믈렛&amp;케첩(1.2.5.6.12.)</li> <li>• 4색야채피클(12.)</li> <li>• 방울토마토(12.)</li> <li>• 총각김치(9.)</li> </ul> *662.4/21.8/157/6.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 돼지국밥(5.6.9.10.)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 오징어김치전(1.2.5.6.9.17.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 채소스틱/쌈장(5.6.)</li> </ul> *790.4/38.9/117.2/3.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 얼큰쇠고기무국(1.5.6.9.16.)</li> <li>• 콩나물무침(5.)</li> <li>• 로제치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>• 통새우튀김&amp;새우침(5.6.9.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> *951.5/38.6/372.6/7.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 곤드레묵은지밥(1.5.9.10.)</li> <li>• 시금치국(5.6.)</li> <li>• 해물볶음우동(5.6.9.17.18.)</li> <li>• 후라이드치킨(1.2.5.6.12.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 들기름양념장(5.6.)</li> </ul> *907.6/50.1/251.9/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 순두부찌개(1.5.6.9.10.)</li> <li>• 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치/파김치(9.)</li> <li>• 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.)</li> <li>• 우리쌀식혜</li> </ul> *855.4/43.1/385.3/5.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>• 가지나물(5.6.18.)</li> <li>• 수제실파산적(1.2.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 스틱젤리(1.2.5.)</li> </ul> *914.2/30.5/205.8/4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 아욱된장국(5.6.)</li> <li>• 짜장불고기(1.2.5.6.10.)</li> <li>• 치킨텐더또띠아(1.2.5.6.12.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 멜론</li> </ul> *945.1/54.5/221/4.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.)</li> <li>• 고등어무조림(5.6.7.)</li> <li>• 김가루실파무침(5.6.)</li> <li>• 총각김치(9.)</li> <li>• 에그타르트(1.2.5.6.)</li> </ul> *892.2/39.2/162.8/4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 근대된장국(5.6.)</li> <li>• 보쌈(5.6.10.)</li> <li>• 납작군만두(1.5.6.)</li> <li>• 무말랭이김치(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> *850.9/53.9/155/4.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토마토생크림카레라이스(1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>• 유부팽이장국(5.6.)</li> <li>• 간장무채장아찌</li> <li>• 닭다리바베큐구이(2.5.6.12.15.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 딸기수제요거트스무디(1.2.)</li> </ul> *967.9/50.6/339.5/5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 울무밥</li> <li>• 닭개장(1.5.9.15.)</li> <li>• 참나물무침(5.6.)</li> <li>• 갈비맛돈육강정(1.2.5.6.10.12.16.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 꿀</li> </ul> *922.5/62.9/152.9/4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루밥</li> <li>• 고기국수(1.5.6.9.10.)</li> <li>• 오이도라지무침(5.6.)</li> <li>• 미트볼맥앤치즈(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>• 총각김치(9.)</li> <li>• 쿠키앤크림유유(2.)</li> </ul> *947/42.3/87.1/4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 두부된장찌개(5.6..)</li> <li>• 돼지갈비찜(5.6.10.18.)</li> <li>• 쌈추겉절이(9..)</li> <li>• 블럭치즈카츠(1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>• 총각김치(9.)</li> </ul> *956.3/45.8/239.4/4.3	<p style="text-align: center;"><b>알레르기정보</b></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			

**\*에너지/단백질/칼슘/철분**

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보** 고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.